

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Староюрьевская средняя общеобразовательная школа
Староюрьевского района Тамбовской области**



ПРОГРАММА
по профилактике зависимого поведения
и формированию здорового образа жизни
«Я свободен!»

Авторы –
Стребкова Н.А., заместитель
директора,
Копылова Н.М., социальный
педагог

Пояснительная записка

Программа по профилактике зависимого поведения и формированию здорового образа жизни «Я свободен!» представляет собой курс мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни учащихся школы. Создание цикла занятий для школьников продиктовано необходимостью целенаправленного профилактического воздействия на ряд вредных привычек, возникающих в жизни учащихся по разным причинам.

В настоящее время не существует целостной системы мероприятий, которая противостояла бы отрицательному влиянию социальной среды, способствующей появлению подобных привычек. Навыки здорового образа жизни формируются стихийно и, в лучшем случае, усваиваются в ходе семейного воспитания. Популяционные исследования, проведенные в последнее время, отмечают рост распространенности среди учащихся общеобразовательных учреждений таких вредных привычек, как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

В понятие здорового образа жизни включается отсутствие вредных привычек (как вышеуказанных, так и некоторых других), обладание прочными навыками поддержания и сохранения здоровья (правильное питание, закаливание, физические упражнения, навыки психической саморегуляции и др.), умение противостоять отрицательному влиянию социальной среды (выработка соответствующих психологических навыков), общая гигиеническая грамотность, сознательное предпочтение здорового образа жизни.

Программа по профилактике зависимого поведения и формированию здорового образа жизни «Я свободен!» ориентирована на учащихся среднего и старшего звена и построена с учетом психолого-возрастных особенностей учащихся. Известно, что в подростковом возрасте происходит формирование собственного стиля жизни, закладываются привычки, которые сохраняются в течение всей жизни. В это время для подростка особую значимость приобретает группа сверстников, которая зачастую является основным источником информации о стиле общения, способах проведения досуга, в ней формируется самооценка подростка. Именно поэтому проблема первичной профилактики употребления ПАВ в подростковой среде является **актуальной**.

Цели программы:

формирование у подростков личностных качеств, позволяющих избежать приобщения к наркогенным веществам (и другим формам зависимости), обеспечивающих успешную социальную адаптацию через повышение уровня социально-психологической компетенции.

Задачи программы:

1. Сформировать у подростков навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности, навыки позитивного общения, самооценки и понимания других, навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями, навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, навыки самостоятельного принятия решений.

2. Представить подросткам основные сведения о негативных последствиях приема психоактивных веществ, об особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс.

3. Содействовать развитию детского движения за здоровый образ жизни.

Ожидаемый результат:

Уменьшение факторов риска злоупотребления наркотиками и другими ПАВ:

- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;

- наличие навыков противодействия наркотизирующей среде, решения жизненных проблем поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;

- выработка навыков поведения для исключения ситуаций, связанных с риском наркотизации;

- развитие навыков поведения для снижения риска интернет – зависимости.

Работа с учащимися

Тематическое планирование занятий психолога с учащимися по профилактике зависимого поведения и формированию здорового образа жизни «Я свободен!» Занятия разработаны на основе материалов тренинговых занятий из цикла «Путешествие во времени» (авторы: Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н.)

№ занятия	Тема и цель занятия	Содержание
1	Тема: «Вводное занятие». Цель: выявить ожидания и представления участников как они переживаются в настоящем. Осознание участниками понятия временной перспективы.	-упр. «Шкала времени» -игра «Гости из будущего»
2	Тема: «Учусь противостоять соблазну». Цель: выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.	-упр. «Разминка» -Игра "Полет" -Игра «В открытом будущем» - "Большая книга идей"
3	Тема: «Кто и от чего зависим». Цель: знакомство с причинами возникновения зависимостей, осознание необходимости удовлетворения жизненных потребностей, как средства профилактики зависимостей.	Упр.1 «Нет!» Упр.2 «Блокировка!»
4	Тема: «Что такое эмоции». Цель: знакомство с эмоциями, эмоциональными состояниями и способами эмоционального удовлетворения; учимся свободно выражать негативные эмоции.	-Упр. Объединяет несомненно всех нас настроение (рисуем настроение) -Обсуждение темы "Физические возможности"
5	Тема: «Что такое потребности». Цель: знакомство с физическими потребностями человека и способами их удовлетворения.	Беседа-информирование -Игра "Вечеринка"
6	Тема: «Социальные потребности человека». Цель: знакомство с социальными потребностями и способами их удовлетворения. Же-	-Упр (разминка) -Игра «Покажи себя

	лательно поставленную цель обсудить с участниками занятия.	в выгодном свете» -Игра "Инсценированная песня"
7	Тема: «Творческие потребности человека» Цель: знакомство со способами удовлетворения творческих потребностей.	Игра " Кто быстрее?"
8	Тема: «Интеллектуальные потребности человека». Цель: знакомство с интеллектуальными потребностями и способами их удовлетворения.	-Игра "Кто больше?" -Групповая дискуссия
9	Тема: «Духовные потребности человека». Цель: знакомство с духовными потребностями и способами их удовлетворения.	Экскурсия
10	Тема: «Жизненные цели». Цель: осознание жизненных целей и путей их достижения.	-упр. «Чего я хочу?»
11	Тема: «Является ли здоровье ценностью, которую нужно беречь смолоду?» Цель: Способствовать сознанию учениками важности сохранения и поддержания здоровья.	-«Мини-сочинение» -Упражнение «Важное и второстепенное»
12	Тема: «Наркотики, их применение и вред для человека». Цель: Предупредить детей об опасности применения наркотиков.	-Рассказ учителя о наркотиках -Дискуссия: нужны ли наркотики человеку.
13	Тема: «Групповое давление, виды группового давления. Умение сопротивляться групповому давлению» Цель: показать подросткам, как окружающие люди влияют на принятие ими решений.	-упражнение-активатор "сядь в круг» Игра «Давление-сопротивление» -информирование
14	Тема: «Ближайшие последствия употребления алкоголя». Цель: способствовать осторожному отношению подростков к потреблению алкоголя.	«Мифы»-работа в подгруппах. - игра скульптура -игра ассоциации
15	Тема: «Умение слушать»	-Игра "Каждый о

	Цель: знакомство с понятием активного слушания. Умение слушать и понимать собеседника в диалоге.	своем". -Игра "испорченный телефон".
16	Тема: «Близкие и отдаленные последствия принятия решений» Цель: повторение сведений об этапах принятия решений. Выделение ближайших и отдаленных последствий принятых решений. Отработка навыка принятия решений с учетом близких и отдаленных их последствий, в частности в отношении здоровья.	-Упражнение-активатор "колечко, колечко, выйди на крылечко" -Разбор ситуаций принятия решений. Повторение этапов принятия решений.
17	Тема: «Реклама, ее воздействие на человека. Умение противостоять воздействию рекламы» Цель: осознание приемов воздействия рекламы на человека.	-Упражнение - реклама и антиреклама. -Выводы о необходимости разумной оценки ценности предлагаемого товара. -Упр. сравнительный анализ двух образцов рекламы.
18	Тема: «Ценность человеческого сознания» Цель занятия: понимание ценности сохранения психического здоровья, сознания, личности. Разъяснение вредных последствий употребления алкоголя и наркотиков для психики.	-Задание 1 и 2. -Выводы о необходимости бережного отношения к личности человека, сохранению психического здоровья.
19	Тема: «Агрессивность, неуверенность в себе». Цель урока: формирование представлений об уверенности в себе и ее отличия от неуверенности и агрессивности.	-Упражнение-активатор. -Демонстрация подготовленных сценок -Обсуждение признаков уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. -Рисование в подгруппах.

20	<p>Тема: «Выбор здоровья».</p> <p>Цель занятия: выработка у учащихся активного и осознанного отношения к профилактическим мероприятиям, направленным на формирование здорового стиля жизни и борьбу с вредными привычками.</p>	"Мозговой штурм"
21	<p>Тема: «Для чего нужно здоровье? Как сохранить здоровье?»</p> <p>Цель занятия: Осознание учащимися необходимости сохранения и поддержания здоровья.</p>	Ученикам нужно написать мини-сочинение на одну страницу.
22	<p>Тема: «Организм человека и вредные привычки».</p>	Упр. «Зеркало»
23	<p>Тема: «Я и мои эмоции. (Умение слушать и понимать другого человека)».</p> <p>Цель: Знакомство с понятием эмоциональной поддержки.</p>	<p>-Упражнение-активатор.</p> <p>-о затруднении в выражении собственных эмоций и понимании эмоций других людей.</p> <p>-Работа с классом: какие эмоции нужно контролировать, какие развивать.</p>
24	<p>Тема: "Суд над курением - за и против".</p> <p>Цель занятия: Умение формулировать свои суждения.</p>	Ролевая игра
25	<p>Тема: «Виды группового давления».</p> <p>Цели занятия: Знакомство с понятием группового давления и его видами, отработка умения выделять различные его виды, распространение мифов о курении, как один из видов группового давления.</p>	Упражнение-активатор "разожми кулак"
26	<p>Тема: «Мифы о курении».</p> <p>Цель: в рамках обсуждения видов группового давления показать и разоблачить неправильные представления о пользе курения.</p>	-составление таблицы о мифах и отказе
27	<p>Тема: «Умение сказать "нет"».</p> <p>Цели: знакомство с разными способами от-</p>	-Упражнение-активатор.

	каза, отработка умения сказать "нет".	-Мозговой штурм: какие есть способы отказа. -Отработка в парах учащихся умения сказать "нет".
28	Тема: «Ближайшие последствия курения и выработка навыков отказа от предложения закурить». Цель: дать школьникам представление о немедленном вредном воздействии курения на отдельные органы и системы человеческого организма.	-упр. "курящая кукла". -демонстрация плакатов и информирование
29	Тема: «Стресс, способы его снятия». Цель: знакомство с понятием стресса и его стадиями; знакомство со способами снятия стресса; отработка навыков борьбы со стрессом.	Дискуссия: способы борьбы со стрессом на первой стадии. Упражнение на глубокое дыхание. Обсуждение способов не допустить стадии истощения.
30	Тема: «Принятие решений». Цель: знакомство с этапами принятия решений, отработка навыка принятия решений.	Упражнение-активатор "товарищи командиры".
31	Часть I. Тема: «Доверять ли информации». /Навыки критического мышления/ Часть II. Тема: «Что даёт нам зависимость от телефона». Цель: показать ученикам нецелесообразность доверять расхожим мнениям о положительных свойствах интернета.	-Упражнение-активатор. -Как оценить, заслуживает ли доверия информация? -Упражнение в подгруппах: разобрать различные ситуации или образцы рекламы, связанные с интернетом
32	Тема: «Последствия употребления алкоголя». Цель: Показать детям целесообразность принятия решения об осторожном употреблении алкоголя или неупотреблении вообще.	-Сообщение сведений о вредных последствиях употребления алкоголя. -Обсуждение темы.

33	<p>Тема: «Реклама - человек – здоровье».</p> <p>Цель: знакомство с психологическими приемами воздействия на потребителя; реклама как один из видов подобного воздействия.</p>	<p>-Обсуждение ситуации, отраженной в упражнении.</p> <p>-Психолог о воздействии рекламы и приемах ее создания.</p>
34	<p>Тема: «Психоактивные вещества, наркотики».</p> <p>Цель: знакомство с понятием наркотиков, психоактивных веществ, наркомании, токсикомании, знакомство с важнейшими последствиями употребления наркотиков.</p>	<p>-Информирование.</p> <p>-Обсуждение.</p> <p>-Выпуск листовок о мифах.</p> <p>-Упражнение-активатор.</p>
35	<p>Тема: «Выбор здоровья».</p> <p>Цель: выработка у учащихся активного и осознанного отношения к профилактическим мероприятиям, направленным на формирование здорового стиля жизни и борьбу с вредными привычками.</p>	"Мозговой штурм"

Работа с педагогическими кадрами

Содержание работы психолога с педагогами

Педагоги	Цели и задачи работы	Форма работы
Средняя школа	<p>Повышение психологической компетентности.</p> <p>Освоение методов эффективного взаимодействия с подростками.</p> <p>Осознание роли педагога в формировании факторов психологического риска наркозависимости.</p>	<p>Семинары, выступления на МО классных руководителей по актуальным подростковым проблемам (делинквентное поведение, суициды, наркомания)</p> <p>Консультирование по проблемам взаимодействия с подростками группы "риска" наркозависимости</p> <p>Тренинг конструктивного взаимодействия с подростками.</p> <p>Деловая игра для специалистов ОУ для разработки системы ПП в школе (тренинг «Какой я педагог»).</p>

Работа с родителями

Содержание работы психолога с родителями учащихся

Родители	Цели и задачи работы	Форма работы
Средняя и старшая шко	<p>Освоение основных приемов организации семейной профилактики отклоняющегося поведения.</p> <p>Осознание родителями важности специальной работы по предупреждению наркомании.</p> <p>Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации.</p>	<p>В рамках всеобуча для родителей запланировать проведение бесед по вопросам профилактики наркомании на родительских собраниях.</p> <p>Лекционные выступления на собраниях по подростковым проблемам с учетом запросов родителей.</p> <p>Консультирование родителей из проблемных и конфликтных семей по предупреждению алкоголизации, наркотизации, правонарушений несовершеннолетних.</p> <p>Ознакомить родителей с методикой ранней диагностики отклоняющегося поведения детей.</p> <p>Использовать метод исследования коммуникации в семье и своевременно оказывать помощь.</p> <p>Провести с родителями занятие «психология ранней наркомании».</p> <p>Организовать просмотр фильмов о наркомании.</p>